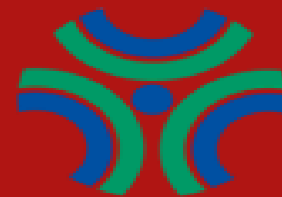


FIJLKAM



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

FONDATA NEL 1902



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali



IL PERICOLO

ANALISI DELLE SITUAZIONI DI CRITICITÀ

Maestro Enzo Failla - 7° dan



- L'agente scatenante di un'azione di difesa, qualsiasi essa sia, è il pericolo.
- Da una situazione di pericolo scaturisce una risposta di protezione che può essere organizzata o istintiva.
- Reagire ad una situazione di rischio necessita di alcuni elementi che possiamo definire:
 - ENDOGENI
 - DINAMICI

Il pericolo



Gli elementi endogeni sono il risultato
della conoscenza



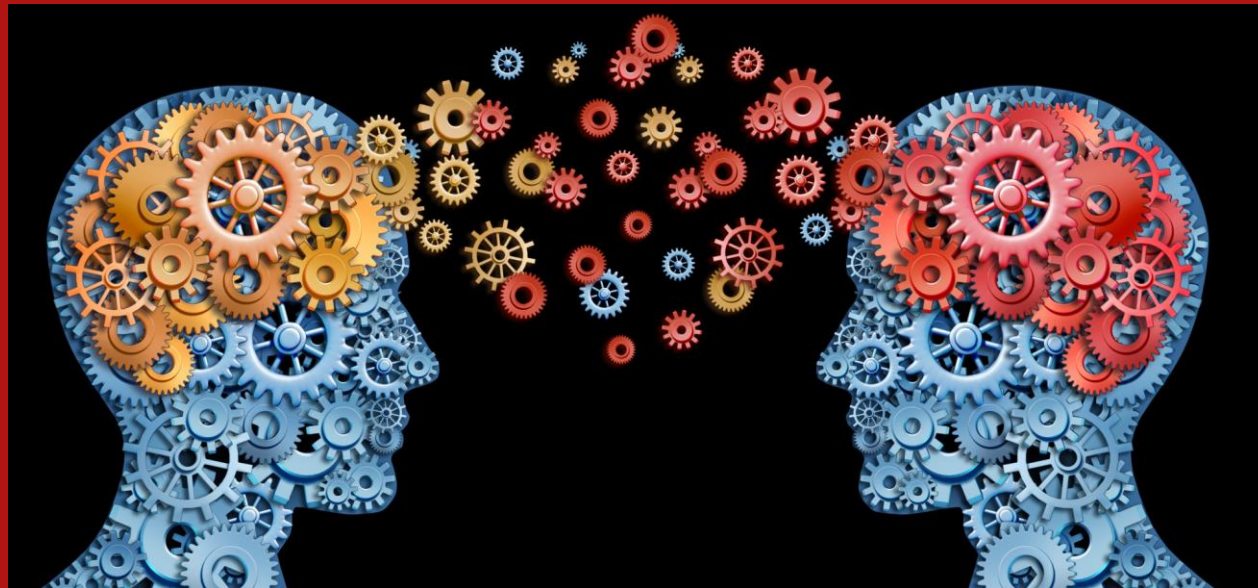
Il Pericolo



La conoscenza è l'attivazione di schemi dell'apprendimento che riguardano l'azione individuale e l'interconnessione con il mondo che ci circonda e con i nostri simili.

Il Pericolo





Il Pericolo



Gli elementi dinamici costituiscono la fase dell'attuazione di un movimento



Il Pericolo



La conoscenza rappresenta il momento di studio e di elaborazione dei dati assunti, la dinamica è la fase allenante. Lo stesso, identico procedimento viene attivato nell'autodifesa che si avvale di:

- processi cognitivi, costituiti dallo studio delle situazioni di pericolo;
- una fase pratica di attuazione di schemi difensivi e di risposta.



Nella realtà, in questo sistema complesso, appaiono elementi che tendono a modificare un'azione preparata precedentemente in condizioni di relativa o assoluta sicurezza. In palestra, per quanto si possa innalzare il livello di *stress* attraverso vari strumenti addestrativi, l'allenamento viene condotto in tranquillità poiché attuato in un ambiente conosciuto, rassicurante e composto da colleghi di pratica.





Il Pericolo



Questa situazione, però, permette di ottimizzare gli schemi difensivi e di contrattacco che potranno essere realizzati con una prestazione ottimale e con risultati del gesto atletico vicini alla massima espressione di perfezione possibile. Nelle condizioni di rischio reale, nei suoi vari livelli, con i presupposti suddetti si riuscirà ad esprimere un potenziale di risposta più incisivo: è certo che sbaglierò qualcosa ma ciò avverrà in maniera più ridotta.



L'azione difensiva, quindi, sarà il frutto di un'azione derivante dallo sviluppo delle qualità cognitive e dall'allenamento degli schemi di protezione e di risposta. La situazione di pericolo, però, non sempre viene affrontata allo stesso modo, le circostanze possono portare a reazioni diverse. Vediamo quali.



RISPOSTA IN SITUAZIONE DI CRITICITÀ

➔ reazione "irrazionale"

➔ reazione "razionale"



Il Pericolo



Nell'ambito della conoscenza, fisica o intellettuale che sia, il modo per fissare rispettivamente schemi di movimento o di apprendimento culturale è basato sul principio della ripetizione. Questo processo addestrativo sarà fondamentale per lo sviluppo della risposta immediata e che per questo sarà "irrazionale" nel senso che non sarà più necessario pensarci.



MEMORIA MOTORIA

- Quando si ripete più volte un movimento, il cervello raccoglie un mix di informazioni:
 - la contrazione dei muscoli
 - la posizione di ogni parte del corpo
 - le diverse percezioni comunicate dai vari organi di senso.
- Tutti questi dati vengono elaborati senza che la persona se ne renda conto, per poi essere registrati in modo indelebile nel cervello, sotto forma di traccia motoria.





Il Pericolo



Ripetere una poesia imparata a memoria non prevede più un ragionamento e quindi diventa espressione di un automatismo che provvede a riportare parole e frasi già conosciute. Potranno esserci rare occasioni in cui sarà necessario riflettere sul seguito da recitare quando, per esempio, la capacità di conservazione intellettuale è limitata da fattori legati a degenerazioni patologiche o al naturale indebolimento biologico neuronale associato alla vecchiaia.

Il Pericolo





Il Pericolo



Anche in una situazione di reale pericolo, la risposta "irrazionale" sarà una delle armi vincenti

Rispondere, per esempio, a un gancio sferrato repentinamente necessita di un riflesso acquisito e non più pensato.

Il Pericolo





?



!



Il Pericolo



Ma c'è una variabile che
impone una risposta
"irrazionale" in una
situazione di criticità



Un elemento fondamentale:

il tempo!



Il Pericolo

Le situazioni di pericolo possono essere di diverso tipo ma soprattutto condizionate dalla variabile temporale. In circostanze di stati d'emergenza ma con esiti sfavorevoli non immediati, l'organizzazione di una strategia difensiva più ragionata è possibile.





Il Pericolo

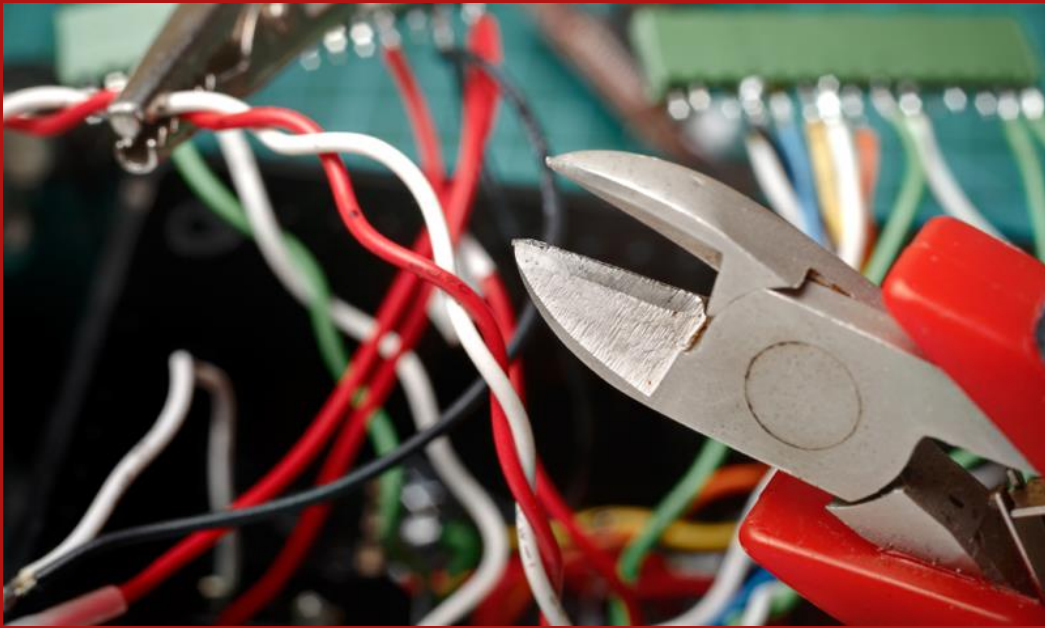


Immaginate di essere stati legati e immobilizzati con accanto una bomba collegata a un *timer*: benchè siate in una situazione drammatica, avrete il tempo di riflettere in qualche modo per cercare una soluzione. Naturalmente, il tempo stabilito dal *timer*, *più o meno lungo*, sarà la variabile della vostra azione reattiva.



La difesa personale, concettualmente individuata come risposta ad una aggressione a sé stessi o a terzi, è invece un evento repentino e nella maggior parte dei casi inaspettato, che ha bisogno di altrettanta reazione istantanea, quindi "irrazionale". Una bastonata, non vi darà il tempo di pensare a come difendervi.





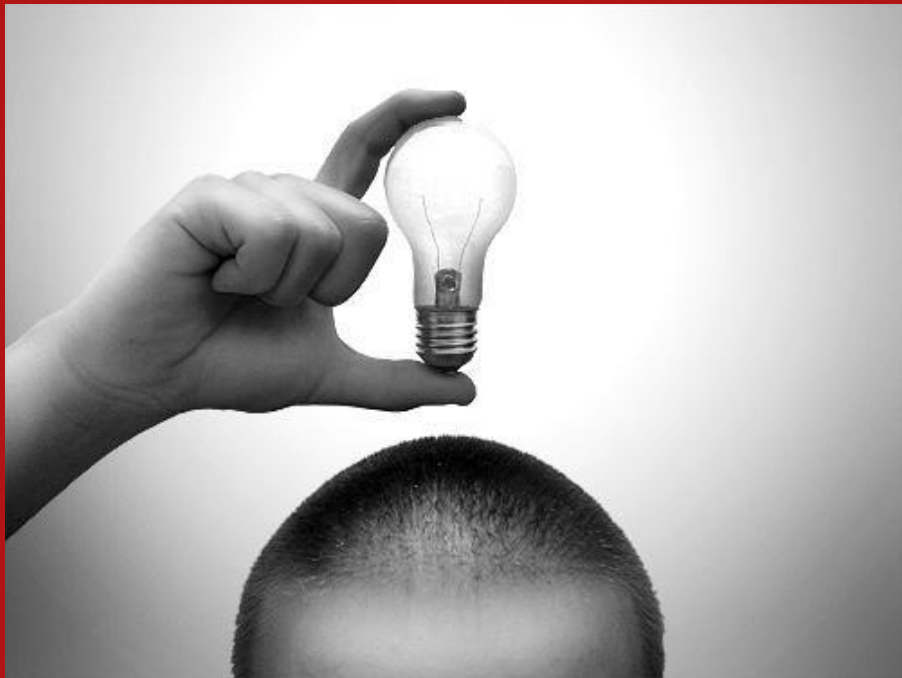
Il Pericolo



Nella prima e nella seconda ipotesi, però gli elementi di conoscenza e dinamica di cui abbiamo parlato all'inizio, sono fondamentali. A nulla vale pensare se non si è studiato su come fare per disinnescare una bomba o non ci si è allenati a contrastare l'attacco con un bastone.



Potreste affidarvi all'istinto o alla fortuna



Il Pericolo



Come in un gioco d'azzardo, forse riuscirete a tagliare i fili giusti per disinnescare la bomba o eseguire un gesto mai fatto per evitare di essere colpiti ma...



Il Pericolo



...forse non è il caso di
sfidare la sorte!



Il Pericolo





Grazie!